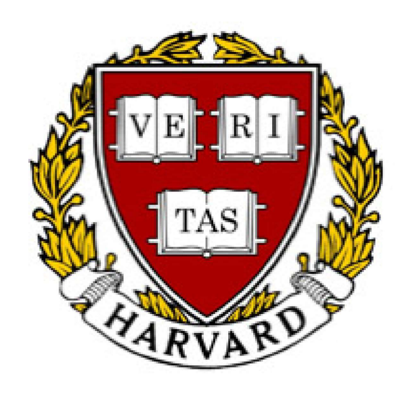


Harvard CSSA New Student Guide (2022)
生活指南 — 给初到哈佛的新生及学者（2022版）



欢迎大家来到哈佛大学！

A very warm welcome from Harvard CSSA to all new students and scholars!

这份生活指南面向初到Harvard新生及访问学者，根据中国籍Harvard学生学者的亲身体验而编写，实用性、针对性强。



Harvard CSSA New Student Guide (2022)
目录:


Harvard CSSA
Chinese Students and Scholars Association
哈佛大學中國學生學者聯合會

Harvard CSSA New Student Guide (2022)

第零篇：疫情特别篇

哈佛目前没有普遍的COVID检测或口罩佩戴要求，从事医学相关工作的同学请以医院要求为准。新生入学前需在Harvard Patient Portal上传两剂COVID疫苗及一剂加强针的注射证明。Harvard University Health Services (HUHS) 仍提供COVID基础疫苗和加强针，预约方式可于HUHS patient portal-Appointments及后续页面中查询。

第一篇：到校后的手续办理

在启程前，请大家认真阅读学校或院系寄出或Email的各种材料。一般而言，新生到校后都会有orientation，告知各项事宜。对学者而言，到校后一般会到Harvard International Office (HIO), Smith Campus Center (1350 Mass Ave) 办理相关手续。由于疫情原因，HIO目前还在远程办公，关于各学院学生具体需联系的advisor的信息详情请见https://hio.harvard.edu/talk-advisor。无论有无报到要求，到所在program或院系的秘书处打个招呼，了解相关信息都是有益的（诸如门卡、实验室钥匙、申请邮箱等等）。

Harvard Key是大家接触学校资源的重要平台，如图书馆借书，登入学生活动Engage平台等均需要持有Harvard Key，关于新用户如何创建账号请参考这个网页：https://reference.iam.harvard.edu/claim-guide-new-users

赴美前需完成医疗保险办理，学校推荐由Blue Cross Blue Shield（BCBS） 运营的保险，详情见https://hushp.harvard.edu/student-health-insurance-plan，BCBS另提供牙科保险，可通过Student Insurance Portal申请并购买。如需更换保险可在每学期health insurance plan waiver deadline前提交用于替换的保险信息。

可供替换的保险推荐：



	价格（网络内）	自付额（网络内）	赔付比例（网络内）	最高保额/年（网络内）	预防性疫苗（网络内）	体检福利
学校保险	$4080	$0	100%	无限	包含	包含
Supreme	$2195	$0	90%	无限	包含	包含
Elite	$1807	$0	90%	无限	包含	无
Prime	$1411	$100	80%	无限	包含	无
Choice	$1153	$1000	80%	无限	包含	无

如果你是国家留学基金委资助的访问学者，赴美后尽快与驻美纽约领事馆教育处取得联系，并完成报到手续。教育处官方网站提供了详细的需要办理的各类手续的信息，以及工作人员的分工与联系方式。按照教育处网站上的要求，将报道卡以及DS表等材料寄出；开通银行账户，将账户信息同报到卡等资料一同邮寄给教育处（表单上须填写的支票账户）奖学金将按季度发放到你提交的账户中，具体的填写方式以及奖学金发放方式，教育处网站上都有非常详细的说明；有关保险的购买，在教育处网站上有相关推荐保险的链接。

第二篇：从国内携带物品

一般而言大家从国内带生活用品主要出于两点考虑：一是在美国买价格高；二是美国的东西可能用得不舒服。前一个因素当大家在这边有收入并摆脱x7的习惯后就可以释怀了； 后一个因素么，所谓入乡随俗，美国的生活质量并不逊于中国。我们的体会是可以带齐刚来三四天内所需的各项用品，但没必要给力到携带并囤积整整一年所用之物品的程度。以下就所携带物品的轻重缓急分类介绍。

需要带的（Boston难买或者是刚来急用来不及买的）：

1. 美元：一般而言每天的伙食可控制在50美元内，至于日用品消费则因人而异。就价格水平而言，1元人民币在国内大城市的购买力大致相当于0.6美元在这儿的购买力。如有国内的双币信用卡，可带来，方便付款，但非必须。
2. 银行卡：国内很多银行都有外币服务。在美国可以用国内的卡，也可以到达以后在美国银行开银行账户和申请信用卡。Bank of America (BOA), Chase, American Express, Discover等都是不错的选择，也都有适用于国际学生的信用卡项目。刚来没有SSN的情况下也可以试试在BOA办信用卡。学校orientation的时候应该也会有这方面的介绍。具体银行开户的信息请见第九篇。
3. 旅行装洗浴用品, 以应对最初几天来不及买东西的情况

   另：女生可根据自己喜好带一些头绳发饰（头绳超市有，样子普通，质量还不错。发饰在美国难以买到好看的，而且贵）。
4. 抗生素、感冒药、发烧药、创可贴等常用药品。怕冻的同学可带一些防冻伤的药品，冬天这边室外很冷，不过大大小小的暖宝宝可以在超市买到。同上，西药在美国都可以买到，但是包装上全是英文名词，找到想要的药品还是需要花一些功夫的（创可贴除外）。中药很难买到。
5. 转换插座（如果所带电器的电源接口与美国不通用）。另外美国的电压是110V，如果所带电器的电源不兼容110V，就需带变变压器。但是由于变压器较重，而且价格不菲，所以建议到美国来买电器。

   一般笔记本电脑，手机或其他电子产品的充电器大部分都能够适应 110~220V 的电压，所以只要插头的样式兼容，并不需要担心到美国无法使用的问题。具体到插头的兼容问题，双头的插头在美国一般可以直接使用，而国内的三头插头则需要转换器。
6. 少量食物及餐具：可在托运的行李中带一些方便面等食品及相应餐具以应对最初几天。水果肉类等新鲜食物是不能携带入境的，尤其是肉类，包括在月饼里的咸蛋黄，在海关入境处会有专门人员设备进行检查。
7. 薄被、床单等床上用品一套（如果租用的房间不配套提供或觉得不干净的话）。
8. 少量衣物。

建议带的（考虑价格及重量因素）：

1. 眼镜：这边很贵而且需要处方（如果没有眼镜保险的话，无论检查还是配眼镜都很贵。Harvard的保险不包含眼镜）。

2. 滑雪墨镜、泳装等运动用品（女生泳装这边只有比基尼或露的比较多的连体泳装，保守一点的泳装要自己带）。
3. 正装：如果要买到合适的需要花功夫找，价格也比较贵。所以如果国内有合适的就带过来。不过非手工制作的西装在美国的价格不贵，在有优惠时甚至有可能还要便宜一些。正装准备一套即可，穿的机会不太多。很多的活动和会议都是要求商务休闲装。
4. 各种线缆：根据个人需要，如耳机延长线、电脑端口连线、转换接口、USB线等。

建议在Boston添置的：

1. 大量衣物：同样牌子的衣服和鞋子在美国买常常比在中国要便宜，而且波士顿的商场专卖店比较多，打折很频繁。

   Boston冬季与国内东北地区差不多冷，但降雪更多。户外羽绒服加一件毛衣可御寒，户内有暖气。夏天的衣裤可带些，如可以机洗的长、短袖衬衫、T恤和袜子等。需注意纯棉衣物在烘干时较易损坏。
2. 电饭锅、菜刀、菜铲、不粘锅等厨具：中国超市或Macys等商店种类齐全。
3. 手机：在申请套餐时可免费或以低价得到一个不错的手机，不过可以带一个国内手机以备最初几天用。
4. 雨具雪具：虽然雨鞋雨伞等比国内稍贵，样式也普通，但因为它们比较沉，所以也建议在美国买。波士顿雨雪多，可带把伞以备最初几天用。
5. 衣架、脸盆、肥皂：这里大多衣服都是先机洗，然后由烘干机烘干，基本不需手洗或晾衣服。宿舍和出租房内一般都有有自动洗衣机和烘干机。学校附近有好几家干洗店。挂衣服所用的衣架可在超市购买。
6. 洗衣粉（液）、洗发水、浴液。
7. 笔、本等文具。

另：

- Harvard学生购买电脑及其他电子产品有优惠（品牌包括Apple， Dell， Asus等），学校也提供正版低价软件（有Office，Windows，Parallel等）。详见 http://huit.harvard.edu/ 。



Harvard CSSA New Student Guide (2022)

第三篇：市内交通

Widener library和Law School Library可免费领取Harvard地图，电子版的请见map.harvard.edu。各家书店一般都出售波士顿城区的地图。最常用的可能还是免费的Google map。

Boston的公共交通由MBTA (www.mbta.com) 承担，其标志为黑色的T。地铁票价统一为 $2.40，市内公交车$1.70。可于地铁站向工作人员索取充值卡Charlie Card便于多次乘坐，使用Charlie Card可享地铁和公交车或公交车和公交车间两小时内免费换乘一次的优惠。若购买月卡，$90每月可无限次乘坐地铁和公交车，$55每月可无限次乘坐公交车，另有7-Day Pass和1-Day Pass可购。公共交通运营时间为 5:30 am - 1:00 am左右。地铁班次较多，以颜色标记不同线路（其中Silver Line 属地铁系统，但是实际是公交车）。Boston地铁系统的示意图 http://www.mbta.com/schedules_and_maps/subway/ 。

哈佛文理学院GSAS对本学院的学生提供学生优惠套餐，通常为Semester Pass（秋季学期4-month pass，春季学期有4-month pass和5-month pass两个选项，不能按月购买），若购买Semester Pass，相当于打5折，即$45每月可无限次乘坐地铁和公交车，$27.5每月可无限次乘坐公交车，对于有大量乘坐公交需求的同学来说十分划算。购买详情请见 https://gsas.harvard.edu/student-life/harvard-resources/mbta-semester-pass-program。 其他学院的学生请到如下网站核实自己的学院是否提供类似优惠：https://www.transportation.harvard.edu/mbta-student-passes。

公交车班次较少，这点与国内差别较大，乘坐前应查明时刻（官方App：ProximiT），最好提前5分到达。

由机场到Harvard Square

可坐Silver Line 1线(SL1)到South Station，转乘Red Line，至Harvard站下车。

由机场乘出租至Harvard Square车费约50美元。

机场也可以使用Uber或者Lyft等App，会更加便宜，约30-40美元。

由机场到Longwood

可坐Silver Line 1 线 (SL1) 到South Station，转乘Red Line，至Park Street站下，转乘Green Line中的E Line，至Longwood站下，往前走到Longwood Ave右转，走过两个街区后即是Harvard Medical School。

由Harvard Square至Longwood，GSAS、HMS、HSPH等学院

哈佛师生可凭Harvard ID免费乘坐M2 shuttle。Harvard Square的上车点在Lamont Library 外的Quincy St上。Longwood的上车点在Ave Louis Pasteur上，Vanderbilt Hall 前面。M2班车日程表详见 https://www.masco.org/lma-shuttles/m2-cambridge-boston。

没有shuttle的周日可由Harvard坐Red Line 至Park St 转Green Line E至Longwood，或者坐66路车由Harvard Square & Garden St上车至Francis St （Brigham Circle） 下车。或者从Harvard square坐1路车到Central square，同站转乘47路到Longwood，这个线路路程短，但是周日车少，需要查好班次。

班车：

某些学校、医院、shopping mall等为方便公众或单位员工会安排定点定时的班车（shuttle），其中大部分是免费的。Harvard主校区有学校提供的shuttle连接校区内各点，详情可参见 http://www.transportation.harvard.edu/ 。在Longwood有通向主校区、MGH（麻省总医院）及各地铁站的长程shuttle，由MASCO和Partners承运。具体参见 http://www.masco.org/lma-shuttles/lma-shuttles?ql=shuttles 和 http://www.partners.org/shuttle_schedules.aspx 。

Uber/Lyft：

Uber/Lyft，是非常受欢迎的打车方式，比出租车要便宜。安全性与出租车差不多，也可以和司机拉家常练英语口语。

自行车：

自行车在学生中的普及程度远低于国内，主要用于短距离代步（5-10分钟车程），不适合于长途跋涉。原因一是Boston冬天雨雪频繁，道路湿滑；二是并非每条路都有自行车道，须占用机动车道。占用机动车道时的行车规则与机动车相同（如左转占左道）。

可在Target超市买到较便宜的车（交通见下文"购物"部分），从100~200美元不等。Craigslist和Facebook Marketplace上有二手车销售。Central Square附近往MIT方向有自行车专营店；靠近Longwood的REI, 也有相对高端的自行车出售，价值在400美元以上，如果长距离经常骑行的话还是购买这些自行车比较可靠。学校里丢车较频繁，须买质量上乘（20~30美元）的一两把锁，推荐到REI之类的专业店而非超市购买，质量要可靠的多。

Boston和Cambridge每年的自行车车祸不少，虽然法律不要求，还是强烈建议骑车要带上一个质量可靠的头盔。并且安装前后车灯，或天黑后穿上荧光设备，否则夜里真心看不到骑车人，很容易被撞到。安全第一。

买车后请查询各校关于自行车注册的手续。买车后带 Harvard ID 到 Harvard Police/Parking Office 登记，从而可停入车棚（免费）。

一般只有专卖店提供修车服务，每小时费用约60元 (按分钟收费，单独补胎收费大概6-10美元左右)。所以自备一些简单修车工具可节约时间和花费。YouTube有大量修车视频。

Bluebikes（小蓝车）是自助自行车租赁服务，在Boston、Cambridge地区设立了众多的租赁站（https://member.bluebikes.com/map/）。租赁价格为年票不到一百刀（哈佛的师生可以享受优惠价）。票过期前可无限次租车，30分钟内将车还至任一车站则不加价。超过30分钟另外加价。适合上下学、市内骑车游览等短时间频繁骑行。其自行车保养很好、结实耐用，档位较低，骑行轻便但速度不快。Harvard Bluebike annual membership 的折扣：
https://www.transportation.harvard.edu/commuterchoice/bike/bluebikes-bike-share-program

Harvard CSSA New Student Guide (2022)

第四篇：租房

校内：

哈佛Graduate School of Arts and Sciences (GSAS) 有四幢宿舍楼，在Oxford Street 上。全是单间（极少数双人间），每层楼住十几到几十人不等。优点是离学校近，价格相对而且没有租房需要的各种手续，meal plan吃饭可以交到不少朋友。但是，每层只有一个卫生间，一个厨房，做饭会不太方便。而且必须要买Meal Plan，平均每周在Dudley的餐厅吃五顿。这个宿舍优先给GSAS一年级的硕士和博士，到了第二年就要租其他的Harvard Housing，或者在校外租房。很多其他学院也有自己的宿舍，可去学院网站上查询。

第二年开始大部分人就不住宿舍了，而是住 Harvard Housing 系统里的房子，基本全是公寓。房源在Cambridge 和 Longwood campus 附近都有很多，同学们可以根据工作地点选择。校内租房流程请查询 http://www.huhousing.harvard.edu/ 。Facebook上也有group是帮哈佛学生学者找房子或找室友的（比如：https://www.facebook.com/groups/HarvardMITHousing/ ）。

校外：

校外租房信息一般来源于Craigslist及其他房源广告和中介。价格一般与校内差不多。另外，HCSSA的租房群， https://www.apartments.com/ 和 https://www.apartmentfinder.com/ 都是不错的选择。

近年来一些同学，尤其是准备在波士顿居住多年的PhD，会选择购房。在美国购房大多都会通过中介，中介会帮助选房并办理很多手续，也可以帮助国际学生申请贷款。

注意事项：

租房（尤其是校外租房时）时除了注意价格，还要注意房租中是否包括水、电、气、暖、网络，是否让养宠物，是否有抽油烟设备，是否有洗衣机烘干机，附近小区安全与否，交通情况，附近商店饭店分布等。签租房契约前要仔细阅读契约条款。

正规租房签合同时一般交最后一个月押金(security deposit)和头一个月租金, 房东应该将押金存在专门的一个银行账户内, 并在交房后一月内连本带利返还租户。还有好多租户的权利可以参见麻省官方的租户手册 http://www.mass.gov/ocabr/docs/tenantsrights.pdf，另外有一个找房网站可以将Craigslist上的结果可视化，比较方便 http://www.padmapper.com/。

购买家具：

如果是打算在波士顿长住，大家可以考虑置办一套家具。美国也有大大小小非常多不同种类的家具店, 你会在波士顿 Downtown 上找到很多非常精致的家具店。如果追求性价比的话,可以选择IKEA，比较近的一家在1 Ikea Way, Stoughton, MA 02072。在IKEA买家具如果让他们送货是需要付送货费的（安装家具需要另外收费），价格根据房子的具体地点而定。所以如果买的家具不是很多的话，也可以几个人一起租一辆UHaul，可以免去送货费。如果开车不方便也可以在Walmart, Amazon, 或者Wayfair上面订，会有便宜的还可以送货。
如果是短期居住的同学（两年以内），可以考虑租赁家具或者二手家具。在 Central Square 有一家 CORT 公司（564 Mass Ave）提供优质家具租赁,不用自己运输搬抬组装。二手家具在HCSSA的新生群、租房群，以及Facebook Marketplace上面都常有销售，价格便宜。

第五篇：外出旅行

感恩节、圣诞节、春假期间可外出旅行。一般在Kayak, Expedia, StudentUniverse，Orbitz，或Google Flight等网站上预定机票、旅馆。美国内机票建议提前一个月到一个半月购买。旅游旺季去旅游胜地需提前更多。会开车的同学可以通过http://www.carrentals.com/ 网站或者zipcar预约租车，关于租车的更多信息请见第十二篇。

☆ 外出旅行请确保i20上的travel signature未过期。

除少数航空公司外，大部分航空公司国内航线对托运的行李会计件收费。(目前Southwest可以免费托运两件行李)。随身携带的行李中只允许有少量液体，而且需放在透明袋子中。具体详见各公司规定。

地铁红线上的South Station和绿线上的North Station是长途汽车及火车换乘枢纽，从此可坐大巴、commuter rail或Amtrak去New York City或New Haven等城市。可在网上提前购买BoltBus，Megabus和Lucky Star Bus的车票，越早价格越优惠。PeterPan网上买票要比到站购票便宜，但车票一定要打印出来。PeterPan，BoltBus、Megabus、Lucky Star上都有免费Wi-Fi无线上网。

Harvard CSSA New Student Guide (2022)

第六篇：购物

Star Market和CVS为分布最广的两家超市，蔬菜水果及日用品都可以在这些地方买到。Star Market比较大，东西的种类多。CVS相对比较小，但有药店。

还有Whole Foods Market 和Trader Joes相对分布较广。Whole Foods价格较贵，不过有很多有机食物。Trader Joes有很多好吃的小零食，性价比更高，自营品牌的产品有惊喜。

H-Mart，C-Mart，和99 Ranch卖各种中国 / 亚洲食品，包括蔬菜、生鲜水产（这边的海鲜品种丰富、价格低，有Rock Crab、Lobster、海虾、各种海水鱼等）、零食、方便面、熟食卤味等，兼售各种厨具、日用品等。价格便宜且适合中国人需求。

书店Coop有多家分店，办会员卡年底时可以拿到7%左右的refund。哈佛旁边也有Harvard Book Store，每年会举行两次清仓活动，往往可以以极低的价格买到新书。不过教科书往往比较贵，在网上买（如 www.amazon.com ）比较便宜。

Harvard Square 附近

距Harvard Square较近的，有CVS（Harvard Square两个地铁出站口各有一家）、Coop（Mass Ave）、Dickson Bros (Brattle St，五金)。还有 Ann Taylor, Gap, Anthropology 等服饰店。

从Harvard Square沿Mass Ave往北走约15min，为Porter Square，有Star Market、CVS、ACE（便宜的灯泡厨具插座等日杂五金用品）等超市。

从Harvard Square往河边走约20分钟可以到达Whole Foods和Trader Joe's超市。

从GSAS Residence Hall往东北走可到Star Market（275 Beacon St）和Food Master (45 Beacon Street）。

Mass Ave在Harvard Square和Porter Square之间有一家小店卖各种杂货比如厨具储物柜之类的，比上面提到的几个连锁大超市都要便宜，而且质量不错。

Longwood 附近

Longwood Ave从Children's Hospital到Brookline Ave这一段有CVS、Coop。

从Vanderbilt Hall 往南穿过Quad 和Countway Library，到达Huntington Ave 后，继续往南走可到Brigham Circle，有Stop&Shop (食品超市)，Walgreens (综合/药店)等。

从Vanderbilt Hall 往北走，到达Fenway后左转，前行至Brookline Ave，这里是Landmark Center, 有Shaws、Best Buy（电器电脑），Staples（办公/文具/电脑），Bed Bath and Beyond (床上用品/厨具/简易家具等)，REI（户外体育用品包括羽绒服，档次较高）等。

Prudential-Copley-Newbury St

Prudential-Copley为几幢连廊相连的商业楼，毗邻的Newbury St是商业街。其价位较高，以服饰为主，还有化妆品，首饰，鞋帽等。很多名牌汇集于此，但也有Express，Gap等大众品牌。在每年的几次换季折扣中能买到不少好东西。

交通：

- 由Harvard Square坐Red Line至Park St下，转Green Line 至Copley下车；也可以在Mass Ave上做1号车，在Hynes Conventional Center下车，直达Newbury Street。
- 由Longwood坐Green Line E至Prudential下车。
- 由Brigham and Women's Hospital坐shuttle直达Prudential。

Downtown Crossing / Chinatown

Macy’s：美国最大的department store之一。周围还有很多小一些的专卖店。

Old Navy, Gap，Banana Republic：一家旗下的几个品牌，Old Navy里的东西比较便宜大众。

TJ Maxx：卖品牌打折品，主服饰。经常能淘到不错的东西。

Primark: 新开的低价打折连锁店，主打便宜衣物，也会有家用物品。

这一片还有很多其他专卖店，东西都不算太贵（与Prudential 比）。从Downtown Crossing走5分钟或是坐橙线一站地，就是Chinatown，有很多的亚洲餐厅（见亚洲饮食篇）。

交通：

- 由Harvard Square坐Red Line至Downtown Crossing下。
- 由Longwood坐Green Line E至Boylston下车。走路可到Chinatown。

亚洲超市

H-Mart: 581 Mass Ave, Cambridge，near Central Square。

Chinatown的南面有C Mart (50 Herald St) 和Ming’s (1102 Washington Street)，坐Orange Line至New England Medical Center, 向南走过立交桥。

C Mart: 109 Lincoln St.

Jia Ho Supermarket: 692 Washington St.

Hong Kong Supermarket: 1 Brighton Ave， Allston 附近有很多亚洲餐厅。

99 Ranch Market: 475 Hancock St, Quincy

99 Asian Supermarket： 60 Broadway, Malden

金门超市：219 Quincy Ave. Quincy, MA

CambridgeSide Galleria

Shopping Mall，有多家服饰、化妆品专卖店及手机入网服务点。

交通：

- 由Harvard Square坐Red Line至MIT下车，到Main St北侧坐free shuttle 去Cambridge Side Galleria。
- 由Longwood坐Green Line E 至Lechmere下车。

South Bay Mall

South Bay Mall有很多大超市，能涵盖日常衣食住行所需。其中Target卖日用杂货，品种齐全，价格便宜，适合规模采购。

交通：

- 由Harvard Square坐Red Line至Andrew下，出站后坐去South Bay Mall 的free Shuttle（有站牌）。
- 由Longwood在Vanderbilt Hall对面坐8路汽车至South Bay Mall下车。

Outlets

Wrentham Village Premium Outlets：Boston市郊超大型shopping mall，品牌齐全，价格便宜，每逢节日有打折，可朋友结伴驾车前往。

Natick Collection：Boston市郊大型shopping mall，有自助寿司店，和3D IMAX影院。

关于网上购物

很多不急用的东西可以在网上购买，如营养品、化妆品、服装鞋帽等，遇到打折加free shipping会便宜很多。Ebates和FatWallet对许多购物网站提供2-8%的refund。如果在Amazon上购物，用哈佛学校邮箱可以免费申请半年的Prime membership，多数物品可以免运费。

亚米网 www.yamibuy.com上会有很多各式各样的中国食品，推荐嘴馋的同学使用。

同时您可以通过网购的方式购买生鲜，西式生鲜可通过Prime Now，Amazon Fresh，Instacart进行购买，中式/亚洲类的生鲜可使用Weee以及Freshgogo。值得一提的是Instacart上除了众多美式超市的生鲜购物服务，也提供韩国超市Hmart，Costco，甚至Sephora，Petco等等的服务。

在Staples、Amazon、Home Depot上面买大件东西，可以要求送货上门。刚来时在eBay上买大件需谨慎，尤其是在没有可以dispute的信用卡之前。因为eBay上货物良莠不齐，有了纠纷很麻烦。 家具买来的话大多都是要自己组装的。Longwood的Vanderbilt Hall不允许运进外购的床垫，因为怕夹杂寄生虫。

外卖：

波士顿地区有Chowbus、Recipo、熊猫外卖、饭团外卖等专注亚洲菜系送餐服务，其他外卖App包括Chowbus、DoorDash、UberEats、Seamless等等。

Harvard Square附近

Food truck：Science Center 前的小广场上每天都有两三辆Food Truck，非中餐，味道不错，有时供应到晚上。关于各个food truck的schedule详情请见
https://calendar.commonspaces.harvard.edu/?&cat=FDTRK

Science Center 里也有café 和Clover（是素食但是味道非常好，好吃又健康）可供选择

风味亭：289 Beacon St，靠近Star Market，波士顿地区著名的湘菜馆。

常熟：1712 Mass Ave 环境优雅，适合高大上的聚会或忽悠老外。

香港楼：1238 Mass Ave，近Harvard Square，典型美式粤菜，味道不敢恭维但香港楼的关键在于周末餐厅楼上有爬梯。

南北家园：950 Massachusetts Ave， 家常菜，味道不错。中午有套餐非常经济划算

9 Tastes：50 JFK St，泰国菜，近Harvard Square

Le's：36 Dunster St，越南菜，米线不错，价格较便宜而量足。

Porter Exchange Building：1815 Massachusetts Avenue，在Porter Square，日本、韩国等风味小食店。

Takemura Japanese Restaurant竹村: 18 Eliot St, Cambridge, MA 02138，日本菜。

Santouka山头火： 1 Bow St, Cambridge, MA 02138. 日本拉面，店里也有章鱼小丸子

Bonchon Chicken： 57 Jfk St, Cambridge, MA 02138. 韩国菜，推荐里面的炸鸡翅，不知道安抚过多少哈佛学子期末熬夜的心

Café Sushi: 1105 Massachusetts Ave, Cambridge, MA 02138. 日本菜，推荐他们的寿司味道鲜美，周末饭点的时候人很多，需要预约。

Flame：1001 Massachusetts Ave, Cambridge, MA 02138. 中国菜，有川菜也有火锅。同时，这家餐厅提供中午的盒饭送餐服务

Shanghai Fresh十八鲜：735 Massachusetts Ave, Cambridge, MA 02139. 上海菜，味道还不错，店面较小，需要提前去

Happy Lamb快乐小羊：485 Massachusetts Ave, Cambridge, MA 02139. 火锅店。汤底味道好，不需要蘸料，冬天的时候门口人来人往络绎不绝

Pokeworks：1440 Massachusetts Ave, Cambridge, MA, 02138. 夏威夷式海鲜饭。味道很棒，（看上去）健康又好吃又大份

Kungfu Tea：1160 Massachusetts Ave, Cambridge, MA, 02138, 美国出名连锁奶茶店。价格适中，味道不错，关键是离学校很近。

Longwood附近

Longwood Galleria：快餐广场，Brookline Ave，Longwood Ave。

Food truck: Vanderbilt Hall对面，供应工作日午餐。

老四川：1004 Beacon St, Brookline. 波士顿地区著名的川菜馆之一，也是聚会常用地。

四川饭庄：295 Washington St, Brookline. 一些川菜比老四川地道，价格也更贵。

Rod-Dee 2: 94 Peterborough St, Boston. 泰国快餐，物美价廉。

Allston附近

有小韩国城之称，在Brighton Avenue 和Harvard Avenue上有非常非常多的好吃的韩国餐馆（Hanmaru、Bonchon,、Seoul Soulongtang、Kim’s Tofu等）和中国餐馆（海豚湾、石库门、久久台北、一麻一辣等） 还有很多甜点（鲜芋仙、Sweet Kingdom、泡芙、功夫奶茶、贡茶等）推荐大家有时间自己去探索一下，一定不会让你失望的。

Chinatown附近

有多家餐馆，喜临门、温莎和龙凤酒楼的广式早茶（dim sum）不错，其余海之味经济实惠，醉琼楼菜品较高；金川的四川火锅较正宗。Chinatown之外，木兰 、雅苑、小绵羊、瑞福等中餐馆较受青睐，详见：http://www.shenghuonet.com/phpBB2/yellowbook.php?yc=15 。

欧洲美食 （当你想尝试亚洲菜以外的餐厅时）

North End附近

波士顿的小意大利城。这个区域有非常非常多的意大利餐馆，喜欢意大利菜的同学们一定不要错过。每家店店面都很小，所以要做好排队很久的准备。举几个比较受欢迎的：Giacomo’s Ristorante（吃过的最好的calameria 就是在这家，也是来波士顿排过最长的一次队 >2hr）, Daily Catch的墨鱼意面也很有名，Neptune Oyster虽然不是意大利菜，但他们家的生蚝远近闻名。Mamma Maria 也很不错，虽然价格稍贵。还有很多很多，即使大家不喜欢意大利菜也推荐去north end转转，是个很有特色的地方

Restaurant Week

波士顿每年都有两次餐厅周（三月和八月），届时各大餐厅都会加入，平时太贵吃不起的餐馆都会以特价推出新的菜单，供大家一饱口福。特此推荐，大家可以多多留意。

Harvard CSSA New Student Guide (2022)

第八篇：通讯

首先向大家介绍一下美国通讯基本模式。同中国相同，美国通讯也拥有几大知名运营商，如AT&T，T-Mobile和Verizon等等。各运营商提供服务大致相同，但是不同套餐价格所含流量，通话分钟数不同，信号强弱也略有分别。运营商分别出售**Monthly Plan（合约套餐），Prepaid（预付套餐）卡和Family Plan（家庭套餐）卡。**

Monthly Plan = 绑定手机合约的套餐，一般需要签1～2年，每月支付固定费用，这个费用包含一定数量的电话分钟数、短信数量以及上网流量，签约后客户可以获得手机。优点是可以以优惠价格获得手机，缺点是刚到美国的时候，签约时需要向运营商缴纳deposit及提供社保号（SSN）等相关证件，这些对于留学生并不友好。

Prepaid = 每月定期扣款，提供一定数量的流量及通话分钟数，超额额外支付。类似国内的预付费卡。不需要签约或支付月租费。用户可以先存任意价格的套餐，然后选择合适语音、短信和数据套餐进行消费。

Family Plan = 家庭套餐，一般一个套餐可含4-5人，4-5人共享一定数额的流量及通话,其中一个人当保人，负责每月缴费，大家一起分享总数固定的分钟和流量。价格上Family Plan因为多人共享，优点是会较prepaid卡低廉一些，但缺点也很明显，因为plan中可能存在部分人拖欠缴费，流量用超等问题，很难协调矛盾。现在随着更多优质实惠的Prepaid套餐的出现，Family Plan的价格优势不再明显。很多留学生可能在初期办理家庭套餐，但之后也都会转为个人使用。

手机一般多选用Verizon公司，信号最好，但Verizon是有CDMA技术，它们家的手机无法换成别的卡。AT&T也是比较常用的一家公司，信号在有些地点（比如地下室）没有Verizon好，但还是不错的，而且它家使用普通的sim卡。T-mobile公司偶尔信号不行，但能满足学生的一般使用需求。

为节省话费，大家常选用family plan，即二至五个人参加一个套餐，由其中某一个人申请，大家每月分享一定的上网流量，通话时长和短信一般无限制。开通时每人可选一个免费的手机，但若申请人没有social security number (SSN)或刚申请，则每个号码都需要交400美元定金，11个月后返还。

Harvard Square有AT&T、Verizon、T-mobile门店可办理入网。Verizon对Harvard在购买手机和话费上有折扣，跟店里的工作人员提起并出示ID即可。也可在网上申请折扣http://www.verizonwireless.com/getdiscounts 。

最近几年也有一些新的运营商推出prepaid服务，比如Google Fi、Mint、Visible、Cricket等等。Prepaid业务不需要像family plan一样组队参加，比较独立自由，价钱也比较便宜。但选择之前要考察该plan所用的运营商网络以及信号覆盖程度。和前文的三大运营商相比，小运营商的客服态度相对较好，但缺乏门店，往往都是在网上提供服务。

至于越洋电话，如果双方都有网络，可用免费的微信或Zoom等。

GSAS Residence Hall的宿舍里有市内免费的电话线路可用，不过需自己购买一个电话机。Harvard Square附近的CVS、RadioShack都可以买到简单的电话。当然，有了手机以后宿舍电话的用处就不大了。Longwood Vanderbilt Hall宿舍的电话线须付月租费。

第九篇：SSN和银行

SSN

Social Security Number (SSN) 中保存个人的信用记录，在办信用卡（Harvard Credit Union除外）、驾照时都需要。按照规定，有了工作（如Teaching Assistant）后才能申请SSN。第一个学期往往没有工作，所以难以得到系里开出的工作证明。但不同系的情况不同，比如Medical School比较容易办到，具体可咨询所在系的高年级中国学生。早一些申请到SSN有利于早日建立信用记录，会给生活带来很多方便。

更多SSN相关信息请见https://hio.harvard.edu/social-security-numbers

银行

新生来到学校后，在开银行卡方面建议联系一下周围的师兄师姐，可以考虑去Harvard Square 的Bank of America开Checking Account和Savings Account。Chase Bank在波士顿也有营业网点，可以比较选择。

Smith Campus Center 旁的 Harvard Credit Union 也可以开 Checking Account 和 Savings Account，以及申请信用卡。由于初到美国没有SSN (即使有了之后也要在半年或一年后才能建立起较多的信用记录)，所以一般无法申请信用卡。但是Harvard雇员、学生可申请Harvard Credit Union的master卡，信用额度为$1000，如果可提供SSN，则为$2000 （如果在没有SSN的情况下申请信用卡，信用记录是无法积累的）。在Harvard Credit Union开户需要至少存$25在帐户里面，而且只能付现金或者支票，不能刷卡。Harvard Credit Union在Longwood的地址为677 Huntington Ave. (Harvard School of Public Health).

Checking Account即现金帐户，可自由支取，但没利息。Savings Account为储蓄帐户，有非常低的利息，如果希望得到更高的利息可以考虑去其他银行办理，如Capital One，ING等。Savings Account的好处是相对安全，但这个账户里的钱是不能直接用于消费和ATM取款的。需要注意的是，在拿到银行卡（Debit Card）后，即使上面标了Visa，但这并不是信用卡，只是可当信用卡付款，没有透支及追回消费的权利。在美国信用卡消费是最常用的，而且可以建立信用记录，有利于以后申请贷款。所以申请一张很有必要。不过如果申请的卡过多或没有按时还钱，会产生额外的还款利息，也会伤害信用记录。 信用卡新手入门推荐这个网站：https://www.uscreditcardguide.com/a-guide-for-beginners/ 在积蓄较多后（如$5000以上）可以开定期存款帐户（CD）或者Money Market（可随时提款）帐户，利率比Savings Account要高。Harvard Square附近有Bank of America, Harvard Credit Union，Citizen Bank 等银行，还有ETRADE等网上银行，存款前可先比较各家利率高低。

如果有国内以前的双币信用卡（比如招商银行、中国银行的信用卡等），只要有visa或者mastercard标志，这边都能刷卡消费，且没有额外的手续费，可以在刚到的一阵子凑合用。如果曾来美国面试并收到reimbursement的支票（check），只要在6个月有效期内，建议来美国兑取（clear），这里所有check deposit不收跨行手续费；而在国内办理通常需要中国银行托收，需要等待1个月且缴纳一定数额的手续费。

第十篇：体育

Harvard Yard主校区附近

Hemenway Gym (Hem Gym) 在Law School附近，有篮球、羽毛球、壁球。Malkin Athletic Center (MAC) 在Harvard Square附近，有多种健身器械和游泳池。可以在 https://recreation.gocrimson.com/landing/index/ 登陆后购买会员资格，但是对每个学院学生学者的价格不完全相同，有的免费，有的需要缴纳一定费用。Charles河南岸Business School那边有很大的运动场，可以去玩棒球、垒球、壁球、网球，走过去约15分钟。河边的草坪是个搞集体运动的好地方，可以一起去玩飞盘。
Dudley House有很多自己的运动队，比如Squash, Tennis, Basketball，每年都和本科生打比赛，大家都可以参加。MAC和Hemenway有一些免费课程，如跆拳道、瑜伽等。

关于运动设施的详情和课程注册情况可见 https://www.gocrimson.com/landing/index/。

Longwood 附近

Vanderbilt Hall 内有网球场、篮球场、及各种健身器械，免费对Harvard学生开放。使用Tennis Court/ Squash Court等可在facility manager处（Courtyard 的 Gate G里面）的本子上预约登记，以确保有位置。Vanderbilt Hall也有免费的健身课程。

HCSSA

每年HCSSA都会举办大大小小各类针对哈佛中国学生学者的活动。大型活动有如常春藤春节联欢晚会、秋季舞会、5k慈善长跑等，中小型活动有白山枫叶行、苹果农场行、万圣节探索女巫镇等等。还有各种学术讲座、招聘会、桌游社活动等。总之活动丰富，乐趣繁多，等你来参加！详情请扫描下图二维码关注HCSSA公众号：HarvardCSSA



Harvard Square 附近

哈佛-燕京图书馆（Harvard-Yenching）内有很多中文读物可供借阅。哈佛有很多图书馆，具体可以去 http://library.harvard.edu/find-library 上查看。另外位于449 Broadway上的Cambridge Public Library，环境不错，也有一些中文书。

Queen's Head: 45 Quincy St, Memorial Hall 地下，学校自己的酒吧，学生学累了常去喝点酒聊聊天，尤其是美国人，如果你想更多融入美国文化，这是个不错的地方。Harvard Square上还有好几家酒吧，学院orientation时经常会有pub crawl，带大家都去一遍。

Chinatown 附近

Station卡拉OK，20 Hudson St。

Quincy

坐Red Line到Quincy Center站，打的至JazzMoon 卡拉OK（217 Quincy Ave）,旁边还有个不错的自助以及金门超市，可吃好玩好又满载而归，只是路途远了些。

针对各个消费场所的详细信息多可在其网站上查到。生活网波士顿版 http://bos.shenghuonet.com/ 及MITBBS http://mitbbs.com/local/Boston/ 上载有各类生活相关信息可供查询。另外GSAS也提供很多学生生活的信息https://www.gsas.harvard.edu/prospective_students/student_life.php 。

Harvard CSSA New Student Guide (2022)

第十二篇：考驾照，租车，停车

在美国开车是一项大众技能，家庭汽车普及率高。对于初到Boston的留学生而言，由于便利的城市公共交通及昂贵的停车(Harvard Housing Garage Parking年费4320美元)、保险费用(>100美元每月)，大部分学生没有汽车，但是租车外出游览、购物的机会还是比较多。另外，由于驾照在美国是一项通用的身份证明，并且以后买车加汽车保险的费率也与驾龄有关，所以早一些考出驾照是有不少好处的。

由于美国多是自动档车，与国内的手动档车相比操作简单，而且考试内容也较国内少，所以驾照考取较容易。对于从没开过车的学生而言一般经过5-8小时的驾驶训练基本能达到road test要求。考驾照的流程大致如下，到https://www.mass.gov/doc/drivers-manual/download下载Driver's Manual, 其中包括了考照、汽车注册等各方面的信息。按照上面的要求准备齐证明材料，去相关的RMV service申请考照，交费，参加知识测验，通过后你会得到一个permit，它允许你在一名有一年以上驾龄的驾驶者的看护下开车，以方便你学车。如果你的朋友有车，可请他（她）教你开车。或者去驾校学车。考试时可以请驾校帮预约路考时间。之前最好实地看一下考场。
有了驾照，则可以开始买车或租车。如前所述，租车对于新生而言是方便、经济的选择。Zipcar是大家常用的租车公司www.zipcar.com ，其采取会员制，对Harvard学生有优惠(https://www.zipcar.com/universities/harvard-university)，对于新加入的会员第一年会费35美元。由老会员介绍新会员，双方都可得到一定车费折扣。Zipcar采取自助式取车、还车方式，其取车点分布密集，在Harvard Square和Longwood附近一般每隔一公里就有一处。会员通过网上或电话预订车辆，租车费用约为10美元每小时，租一天的价格约为80美元。收费中已包括油费、保养、保险等。但驾车需要小心，由于该车保险额较低，如果发生事故，租车者需要承担很大一笔费用，这在不熟悉车况的情况下更容易发生。这笔费用默认500，可通过逐年交费而降低。除ZipCar外还有Hertz, Enterprise（适合远距离出行）, U-Haul（租小卡车，适合搬家）等其他公司提供租车服务。其中哈佛对Hertz也有优惠政策(https://offer.hertz.com/offers/index.jsp?targetPage=Harvard_Welcome_Page.jsp)。
停车的话，波士顿和剑桥的主路上基本上都可以投币或通过ParkBoston APP交费街趴。也可以通过Google Map搜寻停车楼停车，一般停车楼要比街趴贵不少。周末的时候Harvard Square周围会很难找到停车位，希望开车的小伙伴注意。住在剑桥市的小伙伴可以申请Cambridge Parking Permit (https://www.cambridgema.gov/iwantto/applyforaparkingpermit)，一年25刀，在剑桥市所有有"Parking by Permit Only"牌子的地方都可以停。强烈推荐！

第十三篇：学校活动及学生组织

GSAS为帮助英语为非母语国家的学生适应这儿的学习、生活，每年八月会举办Professional Communication Program for New International Scholars。这尤其对于理工科学生而言是一个很好接触西方人文社科领域知识的机会。另外这也是大家在Harvard与其它学生建立社会关系的良机。一般系里在四、五月份会发通知邀请参加，如果没有的话可主动向系里申请。另外，Host Student Program和Host Family Program也旨在帮助学生更好的适应生活，加强社会联系，新生可能会从中受益不少。

Harvard从学校至各学院大多成立了中国学生学者团体，组织各类文娱活动，增进中国学生学者间的交流，提供各类信息资源。其中哈佛大学中国学生学者联合会（HCSSA）是哈佛大学最大的中国学生学者团体。我们欢迎所有学院的同学加入，我们也服务于所有学院的中国学生可及时收到各项活动的通知，也可通过此网站首页左下角的链接关注我们的其他公共平台。 此外，各学院也大多有各自的中国学生组织，如商学院的HBS Greater China Club、肯尼迪学院的 HKS China Society、法学院的China Law Association、医学院的Harvard Healthcare Club、设计学院的ChinaGSD等，组织开展各项学术文体活动。

第十四篇：哈佛参观

接待亲朋好友来 Harvard 参观，以 Old Yard 和 New Yard 为核心，建议根据地图参观（http://map.harvard.edu/）。

Widener 和其他各 Library 凭 Harvard ID 可领少量的校外人员进入其内参观（一般二至五人没有问题）。注意在图书馆内一般不能够使用移动电话和相机。

另外哈佛校园内有 Harvard Art Museums (哈佛艺术博物馆), Harvard Museum of Natural History （哈佛自然历史博物馆）等哈佛所属的博物馆，学生一般免费，并且凭 Harvard ID 可以再免费带一人入内，适合携带家人朋友参观。此外还有多个其他博物馆值得一去，详细介绍见 http://www.harvard.edu/resources-offices/museums 。

另外哈佛常年有各种演出在学校的剧场和音乐厅举行， 剧场演出信息参考 https://www.boxoffice.harvard.edu/online/default.asp。

如果家人需要购买纪念品，可以去 Brattle St 和 Palmer St 夹角处的 Coop，Harvard Square有另一家 Coop 以卖书为主（两家距离很近）。此外，在哈佛大学医学院（Harvard Medical School at Longwood Medical Area）和麻省理工学院（MIT）也各有一家 Coop，分别售卖有哈佛医学院特色和 MIT 特色的纪念品。

Harvard CSSA New Student Guide (2022)

第十五篇：其他

消费税与小费

Massachusetts 的普通消费税率为6.25%，超市内的食品免税，但餐馆、快餐店、咖啡店等提供现制食品的地方是需交税的。

餐馆、出租车须付小费，一般为15-20%。如果是现金消费，可以在结帐后留下现金在桌上或连同账单一起付；信用卡消费，结账刷卡返还后，将小费额写在收据上。有些餐馆如果一次接待比较多的顾客，会把小费自动加在帐单上。

洗衣和理发

这边的衣物都是机洗。换下的衣物存在储衣篮内，积满一篮后拿到洗衣房（一般每个宿舍楼都有）。洗衣为自助式，投币或用Crimson Cash (Harvard校内使用https://cash.harvard.edu/)，洗衣半小时，烘干1小时，简单快捷。

理发可去Chinatown，比较便宜。在中国城牌坊内Oxford St 上靠近Beach St位置，有香港嘉丽发廊等一排小店。Boylston St上的Hair Adventure提供比较精致的服务，价格在30-35美元左右，需要提前预约。另外Newbury St上有几家日系理发店如hair design等也不错，但稍贵。也可朋友间互相帮助剪头发。

省钱小策略

某些用品如果不是急需不必买新的。9月中上旬新生入学前后，在Science Center前面会有大型的Yard Sale，有诸如衣帽架、柜子、小冰箱、试衣镜、打印机等家具家电出售，价格低廉。假期内在GSAS Residence Hall外或走廊里有时也能捡到丢弃的冰箱，多半是能用的。

节日期间（如感恩节、圣诞节等）各类商家一般会有较大幅度的折扣。

麻省财政状况好的年份会有免税日，一般是八月份的某一天。如果要买电脑等大件，又不是很急的话，可以等免税日，能省多至几百刀。

Amazon Prime Day，类似国内淘宝618活动。

App推荐

1. Google map：最好用的导航app。建议尽早安装，出行必备
2. Passsio GO!：能通过Harvard app看到各个校内shuttle的实时情况，方便规划，apple store link：https://apps.apple.com/us/app/harvard-mobile/id389199460
3. Harvard Evening Van: 工作日7:00 pm - 1:00 a.m. 可以带你从学校回家或者从家里来学校，前提是你在学校1.5英里的范围内。
4. TransLoc：实时查看M2 shuttle的运营情况
5. 小红书：打卡波士顿地区网红餐厅的必备

结束语

跨越重洋，到异国他乡开始新的生活，这对于大多数学生而言是一个挑战，但同时也是挖掘自身潜力，接受新事物，掌握新技能的契机。到这儿的绝大部分新生在经历了最初一段时间的磨合期后，都很好地适应了这边的环境，相信各位读者也能平稳跨越。崭新的生活即将开始，祝愿大家在前进的征途中再创辉煌！

本文由Harvard中国籍博士生及访问学生叶立、王一恺、贺一磊、李璞琳、刘佳凝、斯翀、张驰、苏晓磊于2007年春完成。

由周雯、王一恺、李璞琳、贺一磊、楼珊、许枞、于悦洋、苏晓磊于2008年春修订。
由王一恺、陈津竹、杨璐菡、周雯、陈崇毅、边和、苏晓磊于2009年春二次修订。
由丛乐、叶立、周雯、楼珊、杨璐菡、王一恺、苏晓磊，李铁风于2010年春三次修订。
由苏晓磊、孙雷之、丛乐2011年春第四次修订，同时感谢蒋京晶、童浩萱的修订建议。
由丛乐、李可铖于 2012 年夏第五次修订。
由李可铖、单思聪、任赫辰于 2013 年夏第六次修订。
由赵西竹、娄夏冰于2014年夏第七次修订。
由孙陆、赵西竹、徐云飞、张格、童流川、盘超于2015年夏第八次修订。
由贡献、高驰于2017年夏第九次修订。
由贡献、张瑛琢、胡志睿、屈冠南、冯贺莲、金逸初、刘露西、高驰、胡泓、金师鉴于2018年夏第十次修订。
由金逸初、赵天宁、许思仪、胡泾莓、金师鉴于2019年夏第十一次修订。
由赵天宁、刘宇飞、刘禹彤、赵晏、李劲林、金师鉴于2020年夏第十二次修订。
由刘禹彤、李垚纬、张雨涵、宋彦轲、龙天泽、赵晏于2021年夏第十三次修订。
由张雨涵、程梦婕、龙天泽、宋彦轲、王一珺、蒋宽豪于2022年夏第十三次修订。

本版终稿于2022年夏修订完成。如有疏漏错误之处，恳请谅解和指正。 如果您对本手册有任何建议，希望参加手册修订，或者希望赞助本手册，请与HCSSA联系（harvardcssa@gmail.com）。



赞助伙伴：

STUDENT
MEDICOVER

Student Medicover aims to eliminate the information asymmetry in the insurance needs of international students, and strives to establish an insurance market where transparency, hospitality and soundness come as a whole.



